



COLORES DE TEMPORADA



Programación de actividades
CURSO 2025/2026

COLORES DE TEMPORADA

¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS A UNA NUEVA AVENTURA EN LOS COMEDORES ESCOLARES!

Este año nos sumergiremos en un proyecto vivo, sabroso y en constante transformación: **los colores y sabores de temporada**. Un hilo conductor sencillo pero poderoso que nos ayudará a conectar con la naturaleza, la alimentación saludable, el cuidado del medioambiente y las emociones a lo largo de las estaciones del año.

¿Por qué colores y sabores?

Los **sabores** nos ayudarán a conocer mejor los alimentos, a probar cosas nuevas y a comprender qué nos ofrece la naturaleza en cada momento del año. Lo haremos a través de frutas, verduras y recetas sencillas que podremos preparar por nosotros mismos.

Los **colores** nos acompañarán a decorar, crear manualidades, observar el entorno, pintar y descubrir cómo cambia el mundo a nuestro alrededor con el paso de los meses. Los árboles se transforman, la luz también, y nosotros lo percibimos. Aunque el hilo conductor del proyecto son los colores y sabores de temporada, muchas de las actividades están diseñadas para ayudar a los niños y niñas a identificar, expresar y gestionar sus emociones.

Los colores no solo están presentes en la naturaleza o en los alimentos: también nos acompañan por dentro. A través de talleres y actividades artísticas y lúdicas, los niños y niñas podrán asociar un color a una emoción, una sensación o un estado de ánimo.

De esta manera, el proyecto se convierte en una oportunidad para trabajar la educación emocional de forma sencilla, natural y adaptada a cada etapa.



¿Cómo organizaremos las actividades este curso?

Este año queremos que el proyecto sea más flexible, participativo y adaptado a la realidad de cada comedor.

Por eso, no propondremos una actividad para cada día, como en cursos anteriores. En su lugar, cada mes compartiremos una propuesta de actividades, y será cada centro quien decida cómo y cuándo ponerlas en marcha.

¿Cómo lo haremos?

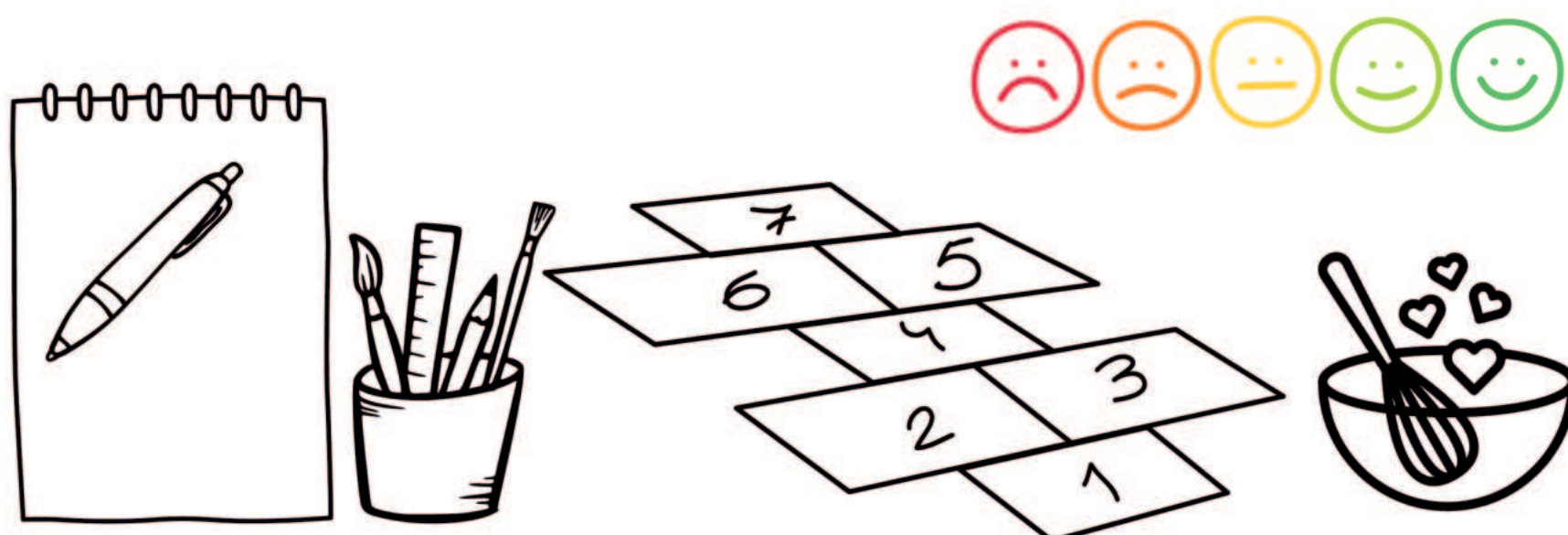
Hemos dividido el curso en tres grandes momentos:

- **En otoño** (octubre, noviembre y diciembre), trabajaremos con los colores cálidos (naranja, amarillo, marrón) y con sabores como la calabaza, la manzana o la granada.
- **En invierno** (enero, febrero, marzo), nos rodearán los colores fríos (blanco, gris, azul, verde oscuro) y sabores como la naranja, la coliflor o las patatas.
- **En primavera** (abril, mayo, junio), todo se volverá más vivo y alegre, con colores como el verde claro, rosa, rojo o lila, y alimentos como la fresa, el guisante o el haba.

Cada mes habrá:

- **Talleres de cocina** con alimentos de temporada (fáciles y saludables).
- **BasurArt**, manualidades inspiradas en los colores y elementos de la estación.
- **Juegos de patio** para movernos y disfrutar en grupo.
- **Emociona't**, actividades relacionadas con nuestras emociones.
- **Días especiales** que nos conectan con el planeta, la alimentación o las emociones.

Además, cada centro recibirá una plantilla mensual en blanco para realizar su propia planificación, adaptándola al ritmo, las necesidades y los intereses de cada grupo de niños y niñas.



OCTUBRE

CURSO 2025/2026

Los primeros vientos de otoño llegan cargados de colores cálidos y frutos sabrosos.

Nos despedimos del verano y damos la bienvenida a una nueva etapa llena de calma, cambio y creación.

Este mes descubriremos los frutos y verduras típicos de la temporada (calabaza, granada, manzana, membrillo, col, uva...) y jugaremos con los colores naranja, marrón, amarillo y rojo oscuro.

Además, empezaremos a observar cómo los colores también pueden reflejar nuestras emociones. Por eso, algunas actividades del mes nos ayudarán a identificar lo que sentimos y a poner nombre a lo que nos pasa por dentro, utilizando el color como herramienta de expresión.

A través del juego, las manualidades y la cocina, descubriremos que el otoño no solo se ve o se come... también se siente.

Por último, comenzaremos a decorar nuestro Rincón de la estación e iniciaremos el proyecto con una energía tranquila, pero a la vez curiosa.



OCTUBRE

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | DIJOURS | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL |
| 13 | 14 | 15 | 16 DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 VISPERA DE TODOS LOS SANTOS |



* INAUGURAMOS EL RINCÓN DEL OTOÑO

Objetivo: crear un espacio compartido y vivo que refleje los colores, texturas y emociones del otoño.

Ámbito: educación estética, medio natural y convivencia.

Materiales:

- Telas y papeles reciclados en colores cálidos (amarillo, naranja, marrón).
- Cestas, cajas y botes reutilizados.
- Hojas secas, piñas, bellotas, ramitas y pequeñas calabazas.
- Tarjetas con palabras de otoño, mensajes o dibujos.

¿Cómo lo haremos?

Empezaremos con una asamblea: ¿Cómo sabemos que ha llegado el otoño? ¿Qué cambios observamos?

Escogeremos un espacio del comedor para transformarlo en el Rincón del Otoño. Cada niño y niña colocará un elemento natural o elaborado y lo presentará al grupo. Poco a poco, el rincón se convertirá en un espacio vivo, que iremos transformando con frases, creaciones y observaciones de la estación.



CUERPOS EN COLORES

Objetivo: expresar cómo nos sentimos a través del color y tomar conciencia de nuestro propio cuerpo.

Ámbito: educación emocional, artística y corporal.

Materiales:

- Papel continuo o cartón grande (reutilizado).
- Ceras o lápices de colores.
- Recortes de revistas, periódicos o papeles viejos.
- Cola en barra.
- Violonchelo.

¿Cómo lo haremos?

Por parejas o en grupos, dibujaremos el contorno del cuerpo de un compañero o compañera. Después, cada niño o niña lo rellenará con colores que representen cómo se siente: tranquilidad, alegría, cansancio...

También podrán decorar partes concretas del cuerpo con recortes que simbolicen emociones, pensamientos o ideas.

De esta manera, convertiremos el dibujo en una forma sencilla y poderosa de poner color a nuestro estado interior.



MÓVILES DEL OTOÑO



Objetivo: crear una instalación visual con elementos reciclados y naturales.

Ámbito: arte plástico, medio ambiente y decoración.

Materiales:

- Ramas finas, cordeles o hilos reutilizados.
- Hojas, piñas pequeñas, tapones de corcho, tapones de plástico y cartón.
- Tijeras y cola.
- Celo

¿Cómo lo haremos?

Cada niño o niña preparará un hilo con elementos colgantes, combinando libremente materiales naturales y reciclados.

Una vez terminados los móviles, los colgaremos del techo o de una rama colectiva. De esta manera, aportarán movimiento, color y la sensación de naturaleza al espacio común.





* ANIMALES GEOMÉTRICOS CON RECORTES

Objetivo: crear animales o seres imaginarios a partir de formas sencillas y materiales reciclados.

Ámbito: geometría, creatividad y coordinación.

Materiales:

- Hojas, cartón delgado, sobres o cajas viejas.
- Tijeras, pegamento de barra o cinta adhesiva.
- Plantillas de animales como guía para infantil.

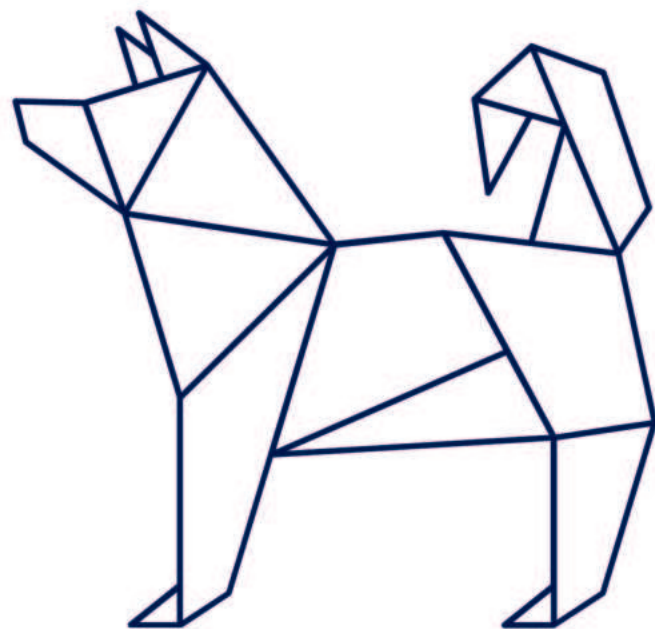
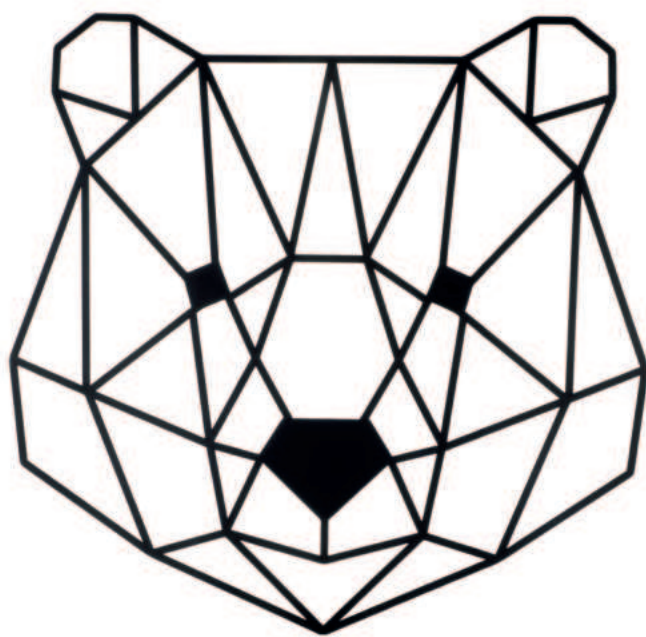
¿Cómo lo haremos?

Cada niño o niña construirá un animal imaginario utilizando únicamente formas geométricas simples.

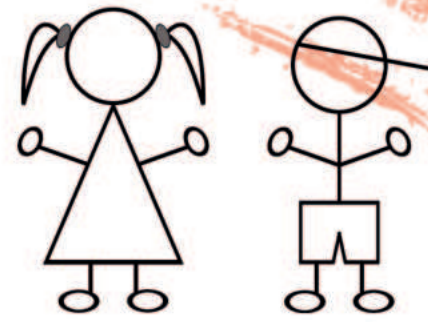
El resultado podrá ser realista o completamente inventado.

Al final, se pondrá nombre a cada creación y todas se unirán en un mural colectivo.

Será una actividad tranquila, creativa y plástica.



JUEGOS DE PATIO



* BUSCA LOS COLORES

Objetivo: observar el entorno e identificar elementos según su color.

Ámbito: atención, percepción visual y conexión con la naturaleza.

Materiales:

- Tarjetas de colores (hechas con cartulina o papel reciclado).
- Cestas o cajas para recoger (opcional).



¿Cómo lo haremos?

Repartiremos a los niños y niñas tarjetas de distintos colores (rojo, verde, amarillo, marrón...). Deberán buscar en el patio elementos que coincidan con esos colores: hojas, piedras, juguetes, ropa...

La actividad puede hacerse de manera individual o en equipos. Al final, compartiremos lo que han encontrado y reflexionaremos juntos sobre los colores de la estación.



* OBJETO MISTERIOSO



Objetivo: potenciar la memoria, la observación y el trabajo cooperativo.

Ámbito: percepción sensorial y cognitiva.

Materiales:

10 objetos variados (naturales o reciclados)



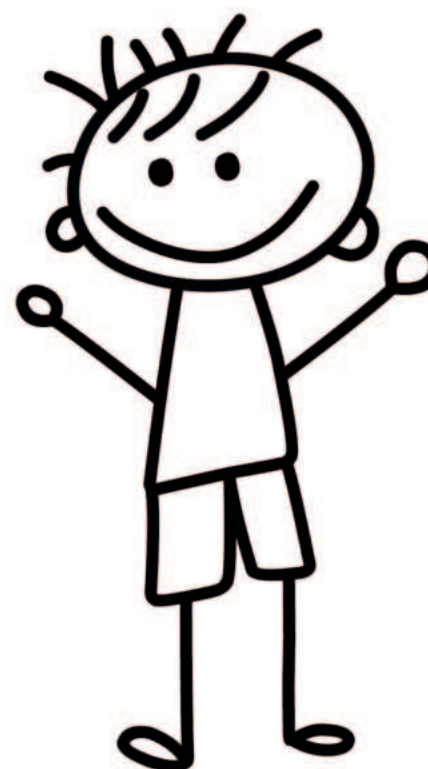
¿Cómo lo haremos?

Mostraremos 10 objetos durante 30 segundos. Después los taparemos y los niños y niñas deberán recordar cuáles eran.

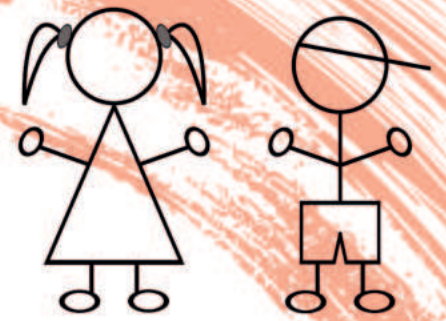
La dinámica puede hacerse por equipos e incluir variantes como:

- ¿Cuál hacía ruido?
- ¿Cuál era suave?
- ¿Cuál tenía forma redonda?

También se puede jugar con una modalidad sensorial: los participantes tocan los objetos a ciegas y deben describirlos.



EL TORITO DE COLORES



Objetivo: correr, estar atentos y disfrutar del movimiento en grupo.

Ámbito: coordinación, agilidad y juego activo.

Materiales:

- Pañuelos de colores.

¿Cómo lo haremos?

Cada niño o niña llevará un color determinado (enganchado a la ropa o en la mano). Cuando el monitor o la monitora llame un color, todos los que lo lleven deberán cruzar el patio sin ser atrapados por el torito.

Quien sea atrapado podrá convertirse en ayudante del torito para las siguientes rondas, o bien ocupar su puesto, según la variante elegida.

Variante sorpresa: en cualquier momento, el monitor/a puede gritar: “¡TODOS LOS COLORES!”. En ese caso, todo el grupo deberá correr al mismo tiempo, haciendo el **juego más caótico y divertido**.

Final del juego: cuando solo quede un jugador sin ser atrapado, ese será el ganador/a y el próximo torito.





* SERPIENTES QUE BAILAN

Objetivo: cooperar en movimiento y trabajar la coordinación en equipo.

Ámbito: psicomotricidad, estrategia y cohesión.

Materiales:

- Nada

¿Cómo lo haremos?

Los niños y niñas formarán grupos de 5 o 6, colocándose uno detrás de otro y cogiéndose por la cintura, como una "serpiente".

El primero será la cabeza y el último la cola.

Las serpientes deberán moverse por el patio intentando atrapar la cola de otros grupos, sin romper la suya propia.

Se sumará un punto por cada cola tocada, y después se cambiarán los roles para que todos puedan participar en diferentes posiciones.



TALLERES DE COCINA



* BROCHETAS DE MANZANA, MEMBRILLO Y CANELA

Objetivo: descubrir los sabores de temporada y fomentar la cata de fruta de forma atractiva y manipulativa.

Ámbito: alimentación saludable, hábitos y estacionalidad.

Ingredientes:

- Manzana (preferiblemente de variedades locales: golden, reineta...).
- Membrillo (puede ser casero o comprado en porciones).
- Canela en polvo (opcional, pero muy aromática).
- Palitos de brocheta (de madera, de helado o palillos grandes).

¿Cómo lo haremos?

- **Presentación de los ingredientes:** mostraremos las frutas y preguntaremos: ¿Conocéis el membrillo? ¿Sabéis cómo huele la canela?
- **Preparación:** cada niño o niña recibirá trozos de manzana cortada y dados de membrillo. Para evitar que la manzana se oxide, puede mojarse ligeramente en zumo de naranja. Después, montarán la brocheta intercalando los ingredientes a su gusto. Al final, se puede espolvorear un poco de canela por encima para darle aroma.
- **Cata y compartimos:** probaremos la combinación y comentaremos qué nos ha gustado más. Antes de comerlas, podemos hacer una pequeña exposición con todas las brochetas elaboradas.
- **Observaciones:** Es un taller muy adaptable a edades pequeñas si los cortes están preparados previamente. El membrillo es una fruta de temporada poco conocida por algunos niños y niñas, por lo que descubrirla puede ser una gran sorpresa. Además, la canela activa el olfato y la memoria gustativa, enriqueciendo la experiencia.



DÍAS ESPECIALES



10 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Actividad conjunta: La isla de las emociones + La silla que no existe.

Introducción:

El Día Mundial de la Salud Mental es una oportunidad para abrir en el comedor un espacio donde hablar de cómo nos sentimos, hacerlo con naturalidad y fortalecer los vínculos del grupo.

No se trata de dar grandes discursos, sino de ofrecer a los niños y niñas la posibilidad de reconocer sus emociones, expresarlas con el cuerpo y comprender que todas son válidas.

Porque en este día, en el comedor no hablamos solo de comida: también hablamos de cómo estamos.

LA ISLA DE LAS EMOCIONES



Objetivo: reconocimiento de emociones a través del movimiento y la expresión corporal.

Ámbito: educación emocional, expresión corporal y cohesión de grupo.

Materiales:

- Hojas con emoticonos y la palabra correspondiente a la emoción (alegría, tristeza, miedo, rabia, calma, sorpresa).

Cómo lo haremos?

Antes de empezar, prepararemos el juego dibujando y pintando las emociones. Cada colegio tendrá una plantilla con las distintas emociones.

Una vez terminadas, se colocarán en diferentes puntos del patio o comedor, formando las "islas" de las emociones. Cuando el monitor/a diga una emoción, los niños y niñas deberán correr hacia la isla correspondiente y expresarla con el cuerpo: con una postura, un gesto o una expresión facial.

Variante: los niños y niñas podrán compartir un momento en el que se han sentido así o representar una pequeña escena. Es un juego activo, creativo y natural que ayuda a poner palabras y movimiento a lo que sentimos.



* LA SILLA QUE NO EXISTE



Objetivo: cerrar la actividad con una dinámica de cohesión y confianza grupal.

Ámbito: educación emocional, cohesión social, trabajo en equipo, expresión corporal y psicomotricidad.

Materiales:

- Nada



Cómo lo haremos?

Cuando finalicemos la actividad de la Isla de las emociones, los niños y niñas se colocarán en círculo, muy juntos y mirando hacia el centro. A la señal, deberán sentarse lentamente sobre las rodillas del compañero o compañera de atrás, formando así una cadena de apoyo físico y emocional.

Si lo logran, se puede cantar una canción juntos o mantener el silencio como un momento final de calma. Es una forma simbólica de expresar: “nos sostenemos entre todas y todos”.



16 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN



El Día Mundial de la Alimentación se celebra cada 16 de octubre en todo el mundo. Fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el objetivo de concienciar sobre la importancia de una alimentación saludable y sostenible. Es una jornada para **reflexionar** sobre el papel que cada uno de nosotros desempeña en **la lucha contra el hambre, la reducción del desperdicio alimentario y la protección del medio ambiente.**

* CATA A CIEGAS

Objetivos:

- Despertar la curiosidad y la atención hacia los sentidos del gusto, el olfato y el tacto.
- Descubrir e identificar nuevos sabores saludables.
- Fomentar una actitud positiva hacia una alimentación variada.

Ámbito: educación sensorial, conocimiento del medio natural, juego y curiosidad.

Materiales:

- Pañuelos o antifaces para tapar los ojos.
- Pequeños trozos de alimentos (presentados de forma segura e higiénica).
- Platos o bandejas para repartir.
- Agua para limpiarse la boca entre una cata y otra.

Alimentos sugeridos:

- Frutas: manzana, plátano, pera.
- Verduras: pepino, zanahoria, tomate cherry.
- Otros: trocitos de chocolate negro.

(Adaptar siempre según la edad de los niños y las posibles alergias o intolerancias).

¿Cómo lo haremos?

Los alumnos, organizados en parejas o pequeños grupos, probarán distintos alimentos con los ojos tapados para adivinar de qué producto se trata. La actividad invita a explorar sabores, olores y texturas de forma divertida, aprendiendo a reconocer los alimentos más allá de su apariencia. Al final, realizaremos una puesta en común para compartir qué alimentos han gustado más y cuáles menos.





24 DE OCTUBRE

DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Día de la Acción por el Clima marca el inicio de un camino hacia cambios reales y visibles en los comedores escolares. Desde la empresa queremos proponer un modelo más responsable, en el que cada centro pueda introducir pequeños gestos que suman mucho: reducir el desperdicio, cuidar el agua, hacer compost, reutilizar materiales... Por eso, este día no será solo una actividad puntual, sino el comienzo de una propuesta abierta, donde niños y niñas, junto con monitores y monitoras, participen activamente en la construcción de un comedor más sostenible.

*** YO PUEDO HACER... EL MURO DE LOS COMPROMISOS**

Objetivo: fomentar la conciencia ambiental y la participación activa de los niños y niñas en acciones reales de sostenibilidad dentro del comedor.

Ámbito: educación emocional, expresión corporal y cohesión de grupo.

Materiales:

- Cartulinas o cartón reciclado.
- Lápices, colores y recortes.
- Un muro o pared visible en el comedor.



¿Cómo lo haremos?

Cada niño o niña escribirá o dibujará una acción personal para cuidar el planeta, especialmente dentro del comedor. Ejemplos: "No tiraré la comida", "Beberé toda el agua que me pongan", "Usaré la compostera", "Ayudaré a separar los residuos"

El monitor o la monitora también podrá proponer acciones colectivas que se pondrán en marcha como proyectos de comedor:

- "Pesa y piensa" (para calcular la comida que se tira).
- Proyecto de composteras escolares.
- Campañas para reducir el plástico y cuidar el material.
- Actividades de reutilización y decoración creativa.

Con todas estas aportaciones construiremos un mural visible y vivo, que irá creciendo a lo largo del curso y en el que cada niño y niña se sentirá parte del cambio.

31 DE OCTUBRE **HALLOWEEN**



La historia de Halloween se remonta a hace más de 2.000 años, cuando los antiguos celtas celebraban el festival de Samhain.

Esta fiesta marcaba el final del verano y la llegada del invierno.

Los celtas creían que en la noche del 31 de octubre los espíritus de los muertos podían regresar al mundo de los vivos.

Para protegerse, encendían grandes hogueras y se disfrazaban para ahuyentarlos.

FANTASMAS BAILARINES DE HALLOWEEN

Objetivo: fomentar la creatividad a través del reciclaje de materiales y añadir diversión con un toque mágico.

Ámbito: educación artística, conciencia ambiental y expresión emocional.

Materiales:

- Papel de periódico viejo o servilletas blancas recicladas.
- Hilo
- Rotuladores negros.
- Ramitas o alambre fino.

¿Cómo lo haremos?

Cada niño y niña hará una bola con papel de periódico para formar la cabeza del fantasma, la cubrirá con una servilleta y la atará con un cordel.

Después, dibujará los ojos y la boca con un rotulador negro y colgará el fantasma del techo o de unas ramitas. Para darles vida, pondremos música divertida y haremos una pequeña danza, observando cómo los fantasmas se mueven y “bailan” con el aire.



MANIFIESTO DEL MURO DEL COMPROMISO

Desde el comedor también podemos cuidar el mundo.

Hoy es un día especial:

Es el **DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO.**

Todas y todos formamos parte de un mundo que necesita que lo cuidemos, y el comedor es un lugar perfecto para empezar.

Los comedores escolares no son solo para comer; son espacios donde aprendemos a compartir, cuidar y construir el futuro.

Cada pedazo de pan que no tiramos, cada gota de agua que ahorramos, cada material que reutilizamos... es un regalo para el planeta.

Juntos podemos hacer muchísimo:

- Pesar y pensar antes de tirar comida.
- Usar la compostera para dar nueva vida a los restos.
- Reducir el consumo de agua y energía.
- Dar segunda vida a los materiales con manualidades sostenibles.

A partir de hoy, cada niño y niña del comedor podrá escribir en nuestro **Muro del Compromiso** qué puede hacer para cuidar la Tierra.

Cada acción es como una semilla: pequeña al principio, pero capaz de hacer crecer un mundo mejor.

Somos comedores verdes, comedores responsables, comedores valientes. Porque cuidar el planeta también es cuidarnos a nosotros mismos.

